《11 月》まちの健康情報

□糖尿病予防月間

糖尿病とは、血液中のブドウ糖（砂糖）が多くなる病気です。ブドウ糖は生きるためのエネルギー源ですが、血液中に多く存在すると血管を傷付け、体のさまざまな場所で合併症を引き起こしてしまいます。日本人の糖尿病患者のうち 95%以上は、食事や運動などの生活習慣が原因で発症に至っています。甘いものの取り過ぎや、夕食後の間食、飲酒、朝食欠食、運動不足なども糖尿病につながりかねない習慣です。この機会にご自身の生活習慣について見直してみましょう！

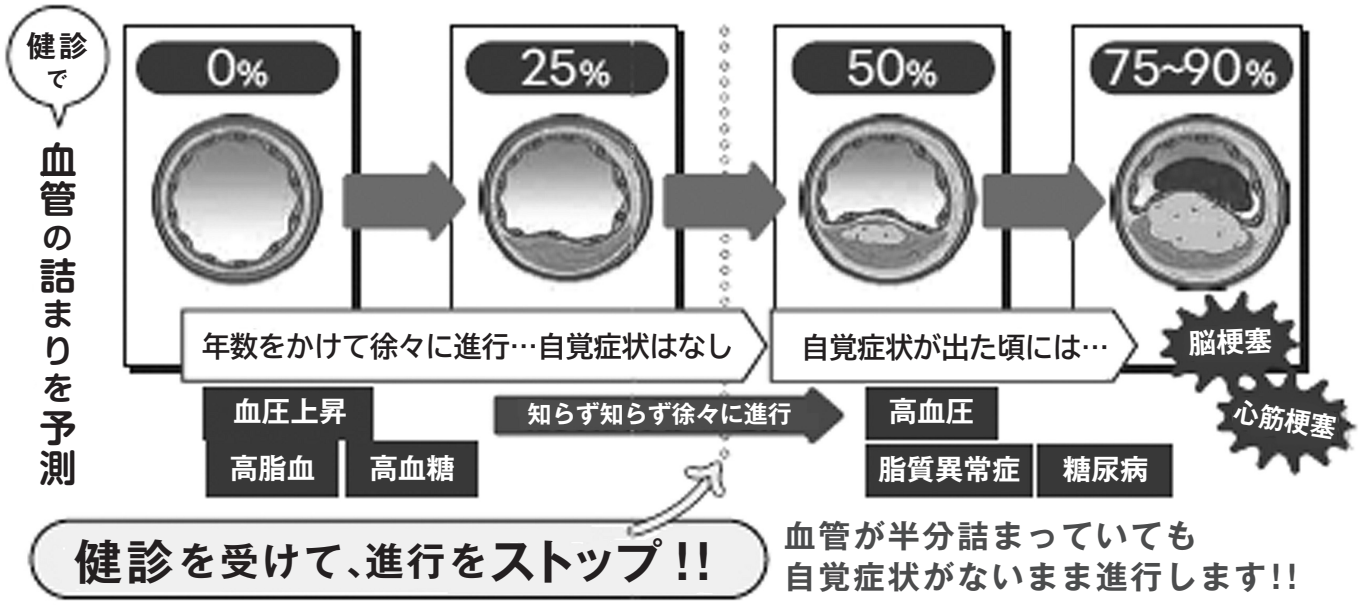
□国民健康保険ご加入中の皆さんへ　通院時の血液データを確認していますか？

通院先で定期的に血液検査を実施している方は、検査データを提供していただくことで〝特定健診を受けた〟と見なすことができ、町で情報を保管の上、必要に応じ保健指導を行っています。

長年の高血圧や高血糖などの生活習慣病の積み重なりが血管を傷め、動脈硬化につながります。いま一度血液データを見直してみませんか？

継続して血液検査を実施している場合は、経年比較し生活と関連付けて体の状態を説明します。通院時の検査が特定健診の項目をすべて満たしているか確認し、生活改善にお役立てください。

※基本検査項目【身長・体重・腹囲・血圧・中性脂肪・HDL ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ・LDL ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ・肝機能（GOT・GPT・γ-GTP）・空腹時血糖値・HbA1c・尿検査(尿糖・尿蛋白)】



□国保特定健診（令和９年３月 31 日まで）

個別健診（特定健診）				個別総合健診
対象	40～74 歳の白老町国民健康保険加入者			町立病院では特定健診と併せてがん検診も受診できます。
日時	通年実施	費用	無料	
会場	北海道ﾘﾊﾋﾞﾘﾃｰｼｮﾝｾﾝﾀｰ診療所（84-1905） 町立病院（82-2181）			胃がん検診（1,200 円）、肺がん検診（無料）、前立腺がん検診（50 歳以上）（500 円）、大腸がん検診（500 円）※他オプションもあり
申し込み	各病院へ直接ご予約ください。			

問い合わせ・申込先：健康子育て課　保健予防係　☎８２－５５４１